

للتخلص من

خوف وقلق الإمتحان



رمضاني مراد

دار العيون للنشر

كلنا ينتابنا القلق والخوف عند الامتحان ولكن علينا أن نميز بين القلق المحمود والقلق المرفوض.

فالأول هو قلق الرغبة في النجاح والحصول على اعلي الدرجات وهو قلق محفز ومطلوب.

أما القلق والخوف المرفوض فهو الذي يؤثر على الثقة بالنفس ويثبط الهمة ويقلل من درجاتك بالرغم من سهرك ومجهودك .

وإليك وصفة تضمن لك التخلص من خوف وقلق الإمتحان بإذن الله.

إرشادات عامة

النوم :

خذ قسطا وافرا منه في الليلة السابقة للامتحان حتى تدخل الامتحان هادئ الأعصاب قوي التركيز.

التغذية:

عليك بتناول وجبة خفيفة قبل ذهابك للإمتحان فهي ستزود المخ بالطاقة اللازمة للتفكير وستريح في نفس الوقت معدتك القلقة.

تجنب المأكولات الدسمة ولاتملأ بطنك.

تجنب الإكثار من القهوة والشاي صحيح إنهما منبهان للجهاز العصبي لكن زيادة التنبيه هنا غير مطلوبة ويكفي كوبا واحدا من أي منهما.

الحركة:

لاشيء أفضل من الحركة والتمارين الرياضية في تخفيض التوتر والقلق.

إن كنت تستطيع القيام ببعض التمرينات الرياضية قبل الامتحان كان بها وإلا فيكفي أن تتحرك وتمشي في فناء المدرسة خلال الساعة التي تسبق الامتحان.

قبل الامتحان:

توكل على الله واذهب مبكرا وخذ معك أقلام وأدوات إضافية احتياطا

لا تبحث عن ولا تستمع إلى أي أسئلة قبل دخولك لأنك لو سمعت سؤالا لا تعرف إجابته فإن ثقتك بنفسك ستهتز وستدخل في حلقة مفرغة من التوتر والقلق مما سيؤثر على إجاباتك في الامتحان

يفضل أن تترك كتبك في البيت فالمذاكرة حتى آخر لحظة قد تكون مشوشة وتؤدي الى تداخل المعلومات وتطاير الأفكار , لكن إن كنت ممن تعودوا عليها فعليك إن تكتفي فقط بقراءة العناوين ورؤوس الأقلام والأشكال التوضيحية.

أثناء الامتحان:

عند استلام ورقة الأسئلة قل:بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم, اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا , حسبنا الله ونعم الوكيل , على الله توكلنا,
وكن على ثقة تامة بأن الله معك ولن يخيب رجاءك.

ضع ساعة يدك أمامك وقم بتقسيم وقت الإجابة حسب عدد الأسئلة حتى لا يطغى سؤال على آخر.

إبدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة ,هذا سيؤدي إلى استرخائك وزيادة ثقتك بنفسك, إضافة إلى انك ستضمن منذ البداية درجات أكيدة.

أنس كل من حولك من الزملاء وما قد يحدث منهم من كلام أو ضوضاء وركز على ورقتي الأسئلة والإجابة فقط.

لا تخف وتقلق إذا رأيت زملاءك يكتبون وأنت لازلت تفكر في الإجابة, إجابتك بالتأكيد ستكون أكثر تركيزا ودقة منهم , لأنك أمضيت وقت أطول في التفكير فيها وترتيب أفكارك ,مما سيجعلها تحوز الدرجات الأعلى.

لا تنزعج إذا رأيت زملاءك قد سلموا أوراق الإجابة وأنت لازلت تكتب , فمعظم من ينهي الإمتحان مبكرا لا تكون درجاته عالية, وعليك أن تستغل ما بقي من الوقت في التفكير والإجابة لزيادة حصيلتك من الدرجات.

إذا انتابتك لحظات قلق اخرى اثناء الامتحان كرر الدعاء السابق "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا فإنك تجعل الحزن إن شئت سهلا" **ثم - أغمض عينيك - خذ نفسا عميقا الى الداخل - امسكه بقدر ما تستطيع - أخرجه ببطء ... هذا التمرين البسيط يساعد على الاسترخاء والتركيز.**